



چاپ دُعای روغتیا دانستیوت دریاست دروغتیای زده کمر و او خپر لود آمریت په مطبعه کې

# د تشنابونو روغتيايي څارنه اوساينه

لړنۍ برخه : د درس موضوع : بيت الخلات ( تشناب ) د تګ او د هنې صفائي خيال د اسلام له نظره .

وخت يا ټايم : ۲۲ نومبر له ۲ څخه ۲ نیمو بجو پوري د ماسپښين له مونغ نه ورسته دعامي روغتيا په انستيتوت کې .  
د زده کړې هدف :

د زده کړې ساعت په آخر کې هر يو د عامې روغتيا انستيتوت کارمند د خپلو تشنابونو پاک ساتنه کې برخه واخلي او هم نورو د زده کړې توان ولري .  
د ښوونې طريقه : نظري برخه :

ټولګي يا صنف کې د درس شامل مواد : - عمومي معلومات د بيت الخلا په باره کې  
( ۶۰ ) دقيقې - دوه اړخيزه خبرې اترې

- هند اوت

- چکلست .

- پوستېر .

عملي برخه : د تشنابو پاکوالي عملي ښول ( ۲۰ ) دقيقې .

Assessment ( پاوروکی ازموينه او تمرينات ) : د صحي کارمندانو څخه يو د ورکشاپ زده کړې په راضاکار ډول د تشناب پاکوالي کې و نډه واخلي .

لېري : تشناب يا بيت الخلا ته د ننوتلو وخت کې مسنونه دُعا :  
 و حضرت انس (رض) خُف ا روليت دي چې رسول كريم (ص) كله چې تشناب ته ننو تلو دا دعا  
 به ئې لوستله .

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَ الْجَبَائِثِ

ترجمه : اي الله زه له تا پوري پناه غواړم له نرانو او ښځو شيطانانوں ا  
 اوزيد بن رقيم (رض) وايي چې رسول كريم (ص) امر كړيدي چې بيت الخلا ته د ننوتلو په وخت  
 كې دا پاسنۍ دُعا ووايست

بيت الخلا ته د وتلو په وخت كې مسنونه دُعا :

بى بى عايشه (رض) فرمايي كله چې به نبى كريم (ص) د بيت الخلا خُف راووت نودا دُعا به ئې  
 لوستله (مُفَرَّاتُكَ) اويا بل ځاي كې راځي :

(مُغْفِرَانِكَ الْجَمْتُ لِلَّهِ الذِّيْ أَذْهَبَ عَنْهُ مَا يُؤْذِيْنُهُ وَأَمْسَكَ عَنْهُ مَا يَنْفَعُهُ)

ترجمه : اي الله زه له تانه مغفرت او بخښنه غواړم . جمله ثنا او صفت الله لره دي هغه الله لره چې  
 بوي تله له مان هغه څه چې مات تكليف رارسوي او هغه څه چې په ما باندې و نيول (جذب مې  
 كړه) يعنې هغه څه چې مات فايده رسوي

دوهم : داسلام له نظره جواب چاي كولو اصول اوآداب په لاندې ډول مختصراً ذكر كيږي .

الف : هغه اصول چې جواب چاي په كرم ځاي كې ونشي .

- په هغه ځاي كې چې پدوبي اوزمي كې خلق تري استفاده كوي (لر پيټاوي او د ونو سيوري) .

- په اوبوكي او يا په شاوخوا د اوبو كې چې خلق تري استفاده كوي .

- لراوسپوړۍ، قبلي ته مخامخ دسوري اوميوه داروونو لاندې مكروه تحريمي بللى شي .

- په شنو بوټو او گلانو باندې .

- د باد او سيلۍ مخالف جهت ته

- دښکت (نشیب) څخه مخ پورته .

ب - جواب چاي په کومو څيزونو وچ نشي :

- د انسان غذايي مواد او گاهه لکه سره او سپين زر مکروه تحريمي بللی شي .

- د حيواناتو غذايي مواد، لکه شنه وابه او بوس .

- په قيمتي کاغذ او با ارزښت د لباس ټوټه .

ج - بيت الخلا يا تشناب ته د تگ آداب :

- بايد سر لوڅی بيت الخلا ته سړي لاړنشي .

- درفع ضرورت په وخت کې لاړي تف کول منع دي .

- په وخت د تنوط او تبول کې بدون د ضرورت ځان ته کتل منع دي .

- رر رر رر خبري کول منع دي .

- د اودس وچول د کثافت غليظه په دوبي کې اول او دريمه لوټه ( کاغذ تشناب ) پارچه له مخ څخه وشاته او دوهمه لوت له شا څخه و مخې ته او همدارنگه اوله او دريمه لوټه يا کاغذ تشناب پارچه په ژمي کې له شا څخه و مخې ته او همدارنگه دوهمه پارچه له مخې څخه و شاته استعمال شی .

- د ادرار وچول ( استبرأ ) بايد د لوټې يا کاغذ تشناب د اخيري قطري دوچيدو څخه وروسته او يا معمولي ټوخي نه وروسته د قطري نه ورکولو په صورت کې لري کړي شي او استنجا اجرا شی البته استبراء په بنځو کې نشته ځکه چې د اهليل لوندوالی او مثانی آنی خالي کيدل پکې مهم رول لري .

د - په اوسني وخت کې د کناراب او تشناب ضرورت د وخت او زمان ايجابت او نفوس زياتوالی د کناربونو يا بيت الخلا د ضرورت او همدارنگه هغه پاک ساتل د امراضو د مخ نيوی په منظور پوي صبي پوهنې ته ضرورت لري او همدارنگه د تشنابونو پاکوالی او د لوازم ساتنه بايد هر شخص علی الخصوص يو محبي کارمند پري بڼه پوه شي نو په دې منظور مونږ د تشناب د

سامانونه او لوازم آلات په دوه عناوین لاندې Quality Control او Quality Assurance مطالبه کوو

۱- Quality Assurance عبارت له انتخاب د اجناسو او لوازم د کور . تشناب . دفتر څخه ده او مطمئن کول د ځان دې په هغه سامان آلات اولوازم باندې

۲- Quality Control عبارت دې له محفوظه ساتنې او کار اخیستل سامان آلات یا وسایل څخه دي

هغه سامان آلات او لوازم چې په یو تشناب کې ورت ضرورت دي د هغې Qa\_Ass او Q\_Con په لاندې ډول مطالبه کوو:

### Quality Control

### Quality Assurance

۱- ولاړ کمود یا فرشي. او ټیټ فرشی سلب ۱- ولاړ کمود لویانو . فرشي کمود یا (ځاک انداز).

ماشومانو . اناثو . او یا نر ښځو

مریضانو ته او سلب دژوند ټیټې

سطحي د خاوندانو او عاجل

لوژستیکي حالاتو .

۲- پلاستيکي یا فلزي لوټه .

۲- همیش د استنجا په منظور د

اوبو څخه ډگ وي .

۲- یوپلاستيکي سطل .

۲- همیش باید د استنجا او تطهیر

په منظور تشناب کې داوبو څخه ډگ وي.

۴- د کمود پُرش .

۴- پس له صفائي دکمود څخه په روانو اوبو پاک او

په گنج د تشناب کې قرار ولري .

۵- رهبري هوایي پمپک .

۵- د تشناب فرش د بند والي پصورت

کې ترې استفاده کېږي .

۶- صابون همیش د ځان د وینښتانو څخه

پاک او وچ په صابون دانی کې قرلو ولري او  
دمرطوبې هوا په صورت کې لږ او آزاده هوا  
کې وچ لوصابون دانی کې ځای په ځای شي.

۷- کافذ تشناب باید په ډیر اقتصادي ډول سره

استعمال شي کوم چی په شرمی معیار د

اودس په وچولو کی مخکې تذکر ورکړ

شو. باید د پُزي او بوټانو پاکوالی په

منظور استعمال نشي چی هاسد د کمبود

او ادلري مشکل گرځي .

۸- دست پاک همیش وچ او پاک موجود

وي . د مخ وچولو او د ځان د پاکولو په

منظور په عامه اداره کی جدي ډډه وشي

یواځی د لاس وچولو حق لري . د مخ او

ځان وچولو په منظور باید شخصي روي

پاک څخه استفاده وشي .

۹- صافي گانې اوړوړوکی لرگی د لاستي په ۹- یوه پارچه صافي د وړوکی لرگی په

سرکې تاو او د دستشوئي د پاکولو او منظور او یاداسنچ پارچه .

صفاي پمنظور بایدچی استعمال شي او د

کمود د پُرش نه د دستشوئي د پاکوالي

پمنظور جدي جلوكيري وشي . او دوه

۶- یودیواري صابون دانی .

۷- کافذ تشناب .

۸- دست پاک .

پارچې نورې صافې گانې د هنداري اود کود

د سر حلقې او سرپوش د صفائي په

منظور په تشناب کې موجود وي .

۱۰- باطله دانۍ د تشناب په کُنچ د

چاي شې او د ميوې پوستکو د اچولو په

منظور بايد موجود وي . او پس له هر

خو ساعتو بايد چې باطله دانۍ پاکه شي .

۱۱- هره ورځ يومرتبه تشناب مازديگريادلوکس

سمر له خوا يوه پلاټول تشناب په نوموړي

صابون پاک ، صاف ( Overall ) شي .

۱۲- د تشناب کړکۍ هميش د رفع

ضرورت په وختکې بيرته پريښودې شي او د جالۍ

لرلو اوهم دهوا د ښه والی پصورت

کې بده نده چې دتشناب کړکۍ د کار په وختکې

بايدبيرت وي او هم بعضې لوکس تشنابونه برقي

اکزار لري چې د تنوط په وخت کې آن ( ON )

چالان شی .

۱۲- هغه حويلۍ يا دفتر چه د ځمکنۍ کوهي

اوبوخفه استفاده کوي سلب بايد ۲۸ متره د ځمکنې

کوهي څخه لري وکينلشي، اوسلب يا کناراب د -

۵-۴ متر په عمق ځمکه ۸۰ ۸۰ cm وکيښلي شي

او پاس سمېي سلب او سرپوش او يو پيپ هوائي د

۱۰- يوه پلاستيکي باطله دانۍ .

۱۱- پوډر ویم او یا کرم بل دیترجین

محلول د صفائي پمنظور .

۱۲- دتشناب کړکی .

۱۲- سلب يا بيت الخلا(زمینۍ) .

جالى سره تثبيت شي . او هم همدارنگه د سلب چټ بايد

پوښ شي چې د رفع ضرورت پ وختکې بارلن  
سړي لوندنکړي او هم د اوبو جمع کيدو  
جلوگيري وکړي چه پ نتيجه کې د کناراب  
چپ کيدلو او دشخص دمرکځ څخه ژغورانه  
کوي.

۱۴- يو وړوکی بيلچگی . جارو او يوه

لوت اوبه .  
او جارو د ځاځ روښې پ ملحوظ څو لوټې  
چې پاکې او صافې وي د استنجا دوچولو  
په منظور او لوټ ډک د اوبو د اودس کولو  
پمنظوراستعمالېږي چه لوټه هميش د اوبو  
څخه بايد ډک وي .



## چکاست

راځي چه وگورو مونږ د لاندیني موادو څخه څوموده په خپل کور او دفتر کې عملي کوو د ځان سره نې نښه کړي .

- | کټه | عمل اجر اکول  | هو                       | په                       |
|-----|---|--------------------------|--------------------------|
| ۱-  | مخکې درفع ضرورت څمه دکمود د پانکۍ يا سطل او لوتي لوبه مو چک کړي ؟   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ۲-  | مخکې د ضرورت رفع کولو څخه د کمود کور حلقه په کمود تثبيت او صافي کړي ؟                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ۲-  | آيا د کمود نصب ديوال طرف يا مقابل طرف ديوال ته د مخ قرار نيولو فکر موکړي ؟                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ۴-  | آيا د کمود د پاس سره د بوټانو کښناستل او يا د چوکۍ په شان د هنداستعمال په مورد کې کله مو سوچ يا فکر کړي ؟ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ۵-  | آيا پس له رفع ضرورت څخه مو د کمود حلقه پورته کړي او کمود مودخپل ضرورت رفع کولو وروسته پاک او برس کړي ؟    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ۶-  | آياکله موکومه پارچه باطله کافذيا د چايي شمع د ميور پوټکۍ له دست شوي څخه په باطله دانۍ کې اچولي ؟          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ۷-  | آيا دکوم ناهلد سړي رفع ضرورت وروسته چه کمود يا دست شوي چټله پريځي وي تاسې صاف او پاک کړي ؟                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ۸-  | آيا تاسې د تشناب کړکۍ د هوا خرابوالي پصورت کې خلاص کړي اويا دخپل رفع ضرورت په وخت کې مو بيرته کړي ده ؟    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- که د پورتنیو موادو اجرا او په نظرکې نيولو پصورت کې رښتيا چې يوه پاک او صاف تشناب او

بيت الخلا لري او كه نو د صحنې كارمند او (تريز) پچيټ او هم د هرلوسټونكي مسئوليت دادي  
چې ددي وركشاپ په عملي برخه اخيستونډ وروسته د خپل ځان په خاطر او هم د نورو په خاطر  
قدم په قدم عملي او نظري برخه واخلي .

وَمِنَ اللَّهِ التَّوْفِيقُ



الله پاک ږ توبه کوونکي او پاکان خلک خوښوي .  
(قرآن کریم)

د افغانستان اسلامي دولت  
د عامې روغتيا وزارت  
د عامې روغتيا د انسټيټوت رياست

# د تشاېونود روغتيايي څارنې او ساښې



# ورکشاپ

ترتیب کوونکی : ډاکټر عبدالهادی « بابک